

RECETA: ENSALADA DE ESPINACAS AL MEDITERRÁNEO

Ingredientes

- ✓ Espinacas crudas al gusto (se sugiere **para 1 porción** lo que le cabe a una taza de 300ml).
- ✓ Aderezo de arándanos (al gusto). También puede ser de zarzamora o incluso algún vinagre de manzana.
- ✓ Nueces caramelizadas (pueden ser sin caramelo, cambiarlas por mitades). 1 tza para toda la receta.
- ✓ 1/3 tza semillas de girasol o ajonjolí.
- ✓ 1 mandarina o naranja,
- ✓ 20 Fresas.

Pasos:

1. Reunir los ingredientes.
2. Lavar y desinfectar las espinacas y las fresas.
3. Lavar la mandarina.
4. Rebanar las frutas en rodajas delgadas.
5. A excepción de las semillas y el aderezo de arándanos, poner en un tazón todos los ingredientes y mezclar.
6. Esparcir las semillas de girasol o ajonjolí y el aderezo.

Se sugiere acompañar este platillo con filete de pescado, salmón y pan a la mantequilla (la necesaria) o pizza. Es rico en ácido fólico, hierro no hem (de origen vegetal), ácidos grasos monoinsaturados, vitamina C y otros antioxidantes. Todo elementos fundamentales que reducen la oxidación celular, favorecer el intercambio de mensajes entre las células, reforzar los capilares sanguíneos y mejorar las reacciones celulares que utilizar hierro como molécula de transporte de otros nutrimentos.

*No pongo cantidad de espinacas pero al considerarse ingrediente base, se sugiere que sea el 70% del platillo.